ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ.

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению А. Р Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в коррекционной работе.

Существуют определенные методики, направленные на восстановление этой важной функции дифференциация ротового и носового выдоха у детей с ринолалией А. Г Ипполитовой; снятие напряжения с мышц всего тела и органов артикуляции у заикающихся детей Н. А. Рождественской, Е. Л. Пеллингер; оздоравливающие и целительные методики К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой; образная гимнастика по М. Норбекову и др. Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.

В настоящее время недостаточно разработаны вопросы положительной мотивации правильного дыхания в ходе коррекции речи, образности, формирования внимания к ощущениям в акте дыхания, использования нестандартного оборудования, оптимизирующего процесс постановки речевого дыхания.

Формирование правильного речевого дыхания у детей с ОНР, одна из задач коррекционной работы нашего учреждения. Ее цель - развитие

физических качеств и двигательной активности, целенаправленное воздействие на дыхательную и голосообразовательную функциональные системы организма. Занятия в данном направлении могут проводиться как в сухом бассейне, так и на занятиях по обучению детей плаванию.

На наш взгляд, мы можем эффективно использовать возможности таких занятий в целях формирования правильного физиологического и речевого дыхания как одного из важных составляющих развития правильной речи. Основная часть игр и упражнений проходит в плавательном бассейне. Занятия создают условия для возникновения положительных эмоций у детей во время работы над дыханием.

В основе наших занятий лежат традиционные дыхательные техники, гимнастики и упражнения.

Нами используются следующие виды упражнений:

Сначала мы создаем фундамент для формирования правильного дыхания на основе сохранных функциональных систем детского организма. Опираясь на имеющиеся у ребенка дыхательные и двигательные навыки, мы учим его направлять внимание на тот орган, который подвергается коррекции, и к самому акту дыхания; сохранять вертикаль позвоночника. Средством реализации этих задач являются следующие упражнения. Так, упражнения: «Китенок в море», «Испуганный моржонок», «Мыльные пузыри», «Пузырь», «Чей мячик дальше уплывет», «Нептун» и т.д.

Позже приоритетной становится тренировка дыхательных мышц с целью увеличения дыхательного объема и улучшения качественных характеристик движений дыхательной мускулатуры. Формирование качественных характеристик движений происходит на контрасте напряжения и расслабления. Поэтому мы помогаем максимально расслабляться, применяя игры типа «Медуза», «Кто дольше попрыгает», «Чайка». Укреплению брюшных мышц способствуют упражнения: «Звездочка на спине», «Водный велосипед». Таким образом, для развития нервно-мышечного аппарата мы используем специальные игровые упражнения в бассейне, направленные на

увеличение силы сокращений дыхательных мышц, на повышение их выносливости, что укрепляет мышечный корсет и вертикаль позвоночника, способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания.

На последнем этапе:

• создание активного вдоха с акцентом на качественные его характеристики (силу, скорость и объем воздушного потока): игра «Ловцы жемчуга».

• регуляция дыхательного ритма. Мы учим детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними. (Вдох и выдох под счет, смена ритма счета.) Силу и направленность выдоха формируют упражнения «У кого дальше проплывет шарик», «плыви, плыви кораблик», «Кипятим чайник». Результатом использования этих упражнений является сформированный стереотип правильного дыхания.

Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое - как фундамент для формирования устной речи, нам удалось удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, сообразной их природе; сформировать фундамент дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка и педагога; вызывать и закрепить у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечить комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

« Китенок в море»

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом. ***Описание.*** Дети спокойно ходят по бассейну, стараясь никого не трогать. ***Педагог.***

Кит делает тихий вдох и шумный выдох.

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

«Испуганный моржонок»

Цель. Формировать у детей частое, поверхностное дыхание ртом.

Описание. Дети стоят у бортика, держась руками за бортик.

Педагог. Внимание, на горизонте я вижу белого медведя! Моржата его боятся и часто дышат, стараясь скрыться.

Дети дышат поверхностно и учащенно.

«Чей мячик дальше уплывет?»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Описание: Мячики для настольного тенниса лежат на воде. По сигналу: дети дуют на мячик. Продвигать мячик можно только на одном выдохе.

«Плыви, плыви кораблик»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха в определенном направлении.

Описание: В бассейне делаются дорожки и задача ребенка продвигать кораблик в прямом направлении, не касаясь руками ни кораблика, ни дорожки.

«Кто дольше попрыгает»

Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.

Описание. Дети резвятся в бассейне, догоняют друг друга, прыгают. После сигнала педагога, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая усталость.

«Нептун»

Цель: Формировать вертикаль позвоночника.

Педагог. Дети, представьте, каждый из вас – морской повелитель, Нептун, который уверен в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Тот, кто из детей сделает упражнение правильней, получает «Трезубец»», упражнение повторяется несколько раз.

«Чайка»

Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху согласовывать ритм дыхания с движениями рук.

Описание. Дети стоят в бассейне на коленях, на ладошках надеты лопатки для плавания.

Педагог. Дети поднимают через стороны руки вверх; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

«Звездочка на спине»

Цель. Удерживать позу общего расслабления.

Описание. Дети ложатся на воду на спине, под шеей нудлс.

Педагог. Дети лежат расслабленно, глазками смотрят на потолок, Чувствуют, как водичка нас держит.

«Полоскание»

Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Дети стоят в бассейне, опустив в него руки в лопатках, и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.

Педагог. Руки в бассейн опущу,
Тщательно прополощу.
Потом вынимаю,
Потом растираю.

«Ловцы жемчуга»

Цель: Учиться делать активный вдох, задерживать дыхание и выдох под водой ориентироваться под водой.

Описание: На дно бассейна разбрасываются игрушки, по сигналу инструктора дети ныряют и достают их. Кто больше достанет.

Приведенные выше игры способствуют развитию правильного речевого дыхания.